

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, membawa perubahan dalam kehidupan manusia. Perubahan-perubahan ini membawa akibat yaitu tuntutan yang lebih tinggi terhadap setiap individu untuk lebih meningkatkan kinerja dan kualitas hidup. Agar eksistensi diri tetap terjaga, maka setiap individu akan mengalami stres terutama bagi individu yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan tersebut.

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi perbincangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami dalam berbagai situasi yang berbeda. Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres sebagai suatu fenomena pertama kali dijelaskan oleh Hans Selye pada tahun 1930an (dalam Devision 2006). Pada saat itu selye menggunakan pendekatan medis fisiologis untuk menjelaskan tentang fenomena stres. Ia mengatakan bahwa stres merupakan suatu reaksi non-spesifik dari fisik seseorang terhadap adanya berbagai tuntutan baik dari dalam maupun dari luar tubuh manusia. Sampai saat ini stres masih menjadi suatu permasalahan yang aktual dan masih menarik

minat banyak peneliti untuk mempelajarinya secara umum, pengertian stres sebagai suatu keadaan yang melibatkan interaksi antara individu dengan situasi yang dialaminya. (Michie, 2002)

Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan dan tantangan dalam dunia modern ini menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampaui besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.

Data dari dinas kesejahteraan sosial provinsi Jawa Tengah tahun 2006 terdapat penyandang masalah kesejahteraan sosial tersebut dalam 27 jenis. 27 jenis tersebut diantaranya termasuk penyandang psikotik. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut 96.000 diantaranya didiagnosa telah menderita kegilaan, 608.000 orang mengalami stres. Badan Kesehatan Dunia menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipresentasikan, maka jumlahnya mencapai 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah. Data tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat *universally*, yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*.

Stres juga sering dialami oleh para remaja yang sedang mengalami proses pendidikan.

Dari data dinas kesejahteraan sosial stres juga biasa terjadi pada seorang remaja. Kehidupan remaja baik sebagai pribadi maupun sebagai generasi penerus bangsa senantiasa berhubungan dengan berbagai bentuk permasalahan, baik positif maupun negative. Stres pada remaja sama halnya yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja, hanya saja perbedaanya terletak pada sumbernya dan bagaimana mereka merespon kondisi tersebut. Reaksi mereka ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh remaja akan terus berkembang seiring dengan kemajuan zaman. Permasalahan tersebut diantaranya tuntutan yang tinggi dan keadaan yang tidak selalu diharapkan, sehingga menimbulkan suatu tekanan yang tinggi, konflik, perdebatan, saling menyerang dan membela diri, menjadi menu kehidupan sehari-hari yang selalu dijalani.

Perlunya peran orang tua secara aktif mendidik dan memperhatikan anaknya supaya menjadi penerus bangsa yang bisa diandalkan dan menjadi orang yang bisa bermanfaat bagi sesama. Adapun alternatif pendidikan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas salah satunya adalah sekolah berasrama yang berada di lingkungan pondok pesantren yang kental dengan nuansa Islamnya. Belajar disekolah berasrama berbeda dengan

sekolah disekolah umum letak perbedaanya adalah pada sistem waktu yang dimiliki untuk belajar lebih panjang dan lebih fokus sehingga anak dilatih untuk belajar lebih mandiri dan siap menghadapi berbagai tantangan dimasa yang akan datang. Siswa-siswa sekolah berasrama diwajibkan untuk tinggal di lingkungan sekolah dan sekolah tersebut telah menyiapkan tempat untuk para siswa dan kegiatan yang dilaksanakan selalu berada dilingkungan sekolah.

Sama halnya remaja pada umumnya, seorang santri didalam pondok pun juga memiliki permasalahan. Berbagai macam permasalahan remaja dalam hal ini adalah santri yang sedang berada di pondok poseantren hendaknya perlu diwaspadai mengenai dampak-dampak negatifnya yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki pengetahuan agama dan pengetahuan umum yang seimbang hendaknya harus pandai memilah antara hal-hal yang baik dan yang buruk serta yang pantas atau tidak pantas untuk diterapkan oleh diri sendiri. Apabila tidak pandai dalam memilah dan memilah suatu permasalahan yang datang pada diri sendiri maka akan muncul berbagai macam bentuk stres.

Hal tersebut juga terjadi pada seorang santri di dalam pondok pesantren dimanapun tempatnya. Aktifitas yang padat dan tuntutan peraturan yang harus dilaksanakan selama 24 jam setiap hari, Jauh dari keluarga, dan lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal dan masyarakat yang membuat mereka slalu dituntut untuk mampu menjalankan aturan dan prosedur yang sudah diatur dan ditetapkan oleh pondok. Itulah keadaan yang slalau dialami

dan diterima oleh para santri setiap hari. Keadaan dimana seorang santri harus selalu dapat menyesuaikan dan menjalankan kegiatan yang sudah diatur dalam pondok pesantren.

Tekanan-tekanan inilah yang membuat seseorang mudah mengalami stres. Ketidakmampuan seseorang untuk mengelola tekanan dan tuntutan sehingga membuat fisik dan pikiran seseorang mudah sekali berubah. Tuntutan dari lingkungan yang berat dan keadaan fisik yang tidak mendukung membuat seseorang mudah mengalami stres. Apalagi seorang remaja yang masih memiliki tingkat emosional yang belum stabil.

Stres tidaklah selamanya bersifat negative Sarafino (2008) berpendapat, Stres adalah suatu kondisi dimana transaksi antara individu dan lingkungannya mengarahkan individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologi dari suatu situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimiliki individu. Dengan adanya berbagai tuntutan tersebut, tubuh manusia berusaha mengatasi dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan eksternal, kebutuhan nilai-nilai internal dan kemampuan lingkungan untuk memberikan dukungan, hasil dari interaksi tersebut akan menghasilkan persepsi terhadap stres. Ketika stres telah dipersiapkan secara positif hal ini dapat memotivasi untuk lebih percaya diri dan lebih berprestasi.

Davis dan Newstrom (1993) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Adapun penyebab munculnya stres adalah dibagi menjadi dua yaitu, faktor internal yakni adanya kualitas akhlak yang rendah yang dimiliki seorang individu, misalnya seperti iri hati, dengki, riya', tamak, takabur, pemaarah dan sebagainya yang itu bersifat negatif. Sedangkan faktor yang berikutnya adalah yang berasal dari eksternal yakni faktor penyebab stres yang berasal dari luar, antara lain seperti terkena musibah atau bencana, kekurangan harta, pekerjaan, keluarga, lingkungan, keuangan dan lain-lain.

Menurut Al-Munajjid (2012) faktor-faktor yang dapat mengatasi stres yaitu 1). Memperbanyak berdzikir (mengingat Allah). 2). Memperbanyak sholat dan do'a. 3). Senantiasa Meningkatkan kualitas diri sendiri. 4). Senantiasa mendengar ayat-ayat Al-Qur'an sebagai terapi stres. 5) Ridho dengan ketentuan Allah karena setiap masalah atau tuntutan dan tekanan (stres) adalah ujian dari Allah agar hambaNya menjadi lebih tabah dan matang dalam kehidupan, dan akan ada hikmah disetiap ujian yang datang. 6) Senantiasa bersyukur dengan segala nikmat yang telah Allah karuniakan kepada para hamba-Nya.

Salah satu faktor yang dapat mengatai stres adalah dengan bersyukur. Orang yang bersyukur adalah orang yang menerima suatu karunia penghargaan dan nilai dari karunia tersebut. Orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seseorang yang sadar dan berterimakasih atas anugrah yang telah diberikan Tuhan, pemberian orang

lain dan bersedia menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terimakasih mereka. Oleh karena itu psikologi positif terpusat pada pemaknaan hidup bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi pada dirinya, dimana pemaknaan ini sangat subjektif, untuk itulah pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting.

Dalam konsep islam syukur adalah bagian dari iman dan akhlak atau perilaku terpuji. dan pada hakekatnya seorang santri yang berada didalam pondok pesanteren itu selalu bisa bersyukur karna didalam pondok seorang santri selalu dibekali ilmu agama dan mengkaji tentang agama, akan tetapi pada kenyataanya tidak semua santri mampu untuk mengamalkannya, dalam kehidupan sehari-hari masih banyak santri yang masih mengeluh tentang menu makanan yang tidak enak, kamar mandi yang selalu mengantri, bangun harus selalu pagi setiap hari, hafalan-hafalan yang harus selalu disetorkan kepada ustadz, kegiatan yang selalu dilakukan setiap hari secara terus menerus, setiap hari harus menggunakan bahasa asing utamanya bahasa arab dan inggris, jarak yang jauh dari orang tua, biaya sekolah yang cukup tinggi menuntut seorang santri harus berprestasi dan masih banyak hal-hal yang selalu dijalani setiap hari, sehingga tekanan dan keadaan tersebut membuat mereka jenuh sehingga bisa berdampak stres apabila tidak mampu untuk mengololanya, Hal inilah yang membuat mereka sulit untuk bersyukur.

Menurut Imam Al-Ghazali (dalam Al-Fauzan 2013) “Bersyukur itu ialah menjunjung tinggi nikmat, sekaligus mengagungkan Allah Ta’ala. Hal ini dapat menghindarkan rasa benci atau sikap tidak mengenang budi kepada

Allah. Dengan yang demikian, seorang manusia sentiasa selalu mengingat kebaikan Allah atas segala karunia dan nikmat yang telah diberikan. Seterusnya, mengingat betapa wajar dan beruntungnya orang yang bersyukur dengan segala tindakan kesyukurannya dan betapa buruk dan ruginya orang yang kufur (tidak mensyukuri nikmat) dengan segala tindakan kekufurannya”.

Penelitian stres yang dikorelasikan dengan syukur belum ditemui, sehingga bisa dikatakan bahwa penelitian ini baru dan peneliti merasa tertarik untuk melihat, apakah ada korelasi antara syukur dengan stres pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, rasa syukur dan keyakinan diri untuk bisa menghadapi berbagai situasi juga semakin meningkat (McCullough & Emmons, 2003).

Dari penjelasan di atas penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara syukur dengan stres pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam?

Berdasarkan rumusan masalah, Peneliti merancang penelitian ini dengan judul “Hubungan antara syukur dengan stres pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan stres pada santri di pondok pesantren modern Islam Assalaam.

2. Untuk mengetahui tingkat stres pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam.
3. Untuk mengetahui tingkat syukur pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam.
4. Untuk mengetahui peran syukur terhadap stres pada santri di pondok pesantren moderen Islam Assalaam.

C. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan pada umumnya, khususnya dalam bidang psikologi Islam. Mendapatkan informasi dalam kaitanya dengan syukur dan stres sehingga bisa dimanfaatkan menyebarluaskan informasi tersebut kepada masyarakat dengan sebenar-benarnya.

2. Manfaat Secara Praktis

Manfaat secara praktis yang dapat dirasakan antara lain :

a. Bagi pimpinan dan Ustadz/ Ustadzah PPMI Assalaam

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait dengan seberapa besar tingkat kebersyukuran santri dan mengetahui kondisi santri yang mengalami stres rendah dan stres tinggi.

b. Bagi Santri PPMI Assalaam

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih wacana dan pemikiran tentang syukur dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan dalam mengembangkan penelitian yang sejenis, terutama yang berkaitan dengan syukur dan stres.